

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pesantren merupakan lembaga pendidikan yang mengajarkan nilai-nilai agama dan pembentukan karakter islami yang bermoral dan juga sebagai inspirator untuk meningkatkan nilai-nilai moral para generasi (Syafe'i, 2017). Menurut Azizah, 2013 dalam Chairun Nisak (2017) Pondok pesantren didirikan dengan tujuan sebagai tempat menuntut ilmu, mengembangkan moral, dan menanamkan kemampuan serta pengabdian kepada masyarakat. Pondok pesantren menjadi salah satu pilihan lembaga pendidikan yang mengutamakan upaya pencerdasan spiritual atau keagamaan meskipun sekarang ini banyak pondok pesantren di Indonesia yang juga memberikan pengetahuan umum secara terintegrasi (Hasanah, 2014)

Menurut Aqilah, 2015 dalam Chairun Nisak (2017) Kehidupan di pondok pesantren sangat berbeda kehidupan di rumah, yang mana remaja dituntut untuk menyesuaikan diri agar dapat bertahan sampai menyelesaikan pendidikannya bagi santri. Kegiatan di pondok pesantren menuntut santri untuk beraktifitas dalam satu hari penuh sesuai jadwal yang telah ditentukan. Santri merupakan remaja yang harus hidup terpisah dengan orang tua dan melakukan segala sesuatu secara mandiri. Selain itu, santri juga dituntut untuk mematuhi segala

peraturan pesantren, seperti tidak boleh membawa handphone, keluar pesantren hanya boleh dilakukan saat hari libur dan ditemani orang tua, dilarang bertemu dengan lawan jenis, dan berbagai macam peraturan lain yang tidak diberikan kepada remaja pada umumnya. Menurut Hidayat, 2012 dalam Chairun nisak (2017), hal yang menjadi beban bagi remaja adalah ketika dihadapkan pada suatu perubahan, khususnya ketika harus tinggal terpisah dengan orang tua dan harus siap menjadi mandiri, seperti yang terjadi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren .

Pesantren memiliki cara pendidikan yang berbeda dengan sekolah pada umumnya, di pesantren mempunyai dua sistem pembelajaran umum dan madrasah, sehingga dapat memicu resiko stres bagi pelajar. Stres diakibatkan karena interaksi yang didapat ketika menjalani interaksi sosial baik dari teman, dari orang lain maupun masalah pelajaran yang dianggap sulit (Millasari & Jannah, 2019). Stres yang terjadi pada remaja di lingkungan pesantren dapat disebabkan karena ketatnya peraturan, padatnya jadwal kegiatan dan pembelajaran di pondok pesantren (Juniati, 2017).

Lazarus & Folkman (1984) dalam Maryam (2017), stres adalah hubungan spesifik antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan keberadaannya. Menurut Selye (1950) dalam Gaol (2016) stres merupakan suatu reaksi yang diberikan oleh seseorang dalam

menghadapi suatu rangsangan atau stressor yang didapatkan. Pada fisiologiknya respon terhadap individu bermacam-macam tergantung pada bagaimana individu itu mempersepsikan suatu kejadian. Stres adalah kondisi ketika individu berada dalam situasi penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapi. Dalam kondisi ini secara psikologis setiap manusia yang mengalami stres bisa mengalami gangguan daya ingat seperti menurunnya daya ingat dan mudah lupa dengan sesuatu hal dan manusia memiliki berbagai respon sebagai coping diri terhadap stress (Yosep, 2009)

Menurut *American Institute of Stress*, 2010 dalam Zahra (2019), tidak ada definisi yang pasti untuk stres karena setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda terhadap stres yang sama. Stres bagi seorang individu belum tentu stres bagi individu yang lain. Sedangkan Islam memandang munculnya stres pada individu berasal dari hati yang jauh dari Allah SWT. Hati akan merasa bahagia jika dekat dengan Allah SWT, dan akan merasa kecewa jika hati jauh dari Allah SWT (Safe & Nor, 2016). Rosululloh SAW bersabda :

يَا أُمَّ سَلَمَةَ إِنَّهُ لَيْسَ أَدَمِيٌّ إِلَّا وَقَلْبُهُ بَيْنَ أُصْبُعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ اللَّهِ فَمَنْ شَاءَ أَقَامَ
وَمَنْ شَاءَ أَقَامَ وَمَنْ شَاءَ أَرَاغَ

Artinya : “Wahai Ummu Salamah sesungguhnya tidaklah anak keturunan Adam (manusia) itu kecuali hatinya berada diantara dua jemari Allah. Kalau Dia mau akan Dia teguhkan dan kalau Dia mau akan Dia gelincirkan”. (HR Tirmidzi).

Hasil studi Yuniar et al. (dikutip dalam Mawaddah dan Titiani, 2016) yang menunjukkan bahwa setiap tahunnya 5-10% dari santri di pondok pesantren mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok (Mawaddah & Titiani, 2016). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulaiman 2014 dalam Juniati (2017), sebanyak 36 orang siswa remaja mengalami stres, mereka tidak sanggup menanggung beban tuntutan pondok pesantren, sebanyak 14 orang siswa merasa terbebani dengan banyaknya mata pelajaran yang harus mereka kuasai, mereka juga mengeluhkan terlalu banyaknya hafalan Al-Qur'an yang harus mereka hafalkan setiap hari (Sulaeman & Joeifiani, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahra (2019), sebanyak 92,3% responden memiliki tingkat stres sedang, sebanyak 4,3% responden memiliki tingkat stress ringan, dan sebanyak 3,3% responden memiliki tingkat stress berat.

Melihat stres yang dialami oleh santri remaja di pondok pesantren, santri diharapkan mampu membangun strategi koping yang tepat sebagai upaya untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan tersebut (Juniati, 2017). Lazarus dan Folkman dalam Wijayanti dkk (2012) mendefinisikan koping sebagai segala sesuatu untuk mengurangi stres, yang merupakan proses pengaturan

atau tuntutan (eksternal maupu internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Secara umum strategi koping dibagi menjadi dua macam, yaitu strategi koping berfokus pada masalah, dan strategi koping berfokus pada emosi (Wijayanti, 2012)

Koping merupakan salah satu ketrampilan hidup yang sudah dimiliki semua individu sejak lahir. Safaria dan Saputra (2009) menjelaskan koping merupakan usaha untuk mengatasi situasi baru yang berpotensi untuk menimbulkan ancaman, tantangan dan bahkan menimbulkan frustasi pada emosi (*emotion focused coping*) dan berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Koping yang berfokus pada emosi merupakan upaya untuk mengurangi tekanan dengan cara mengelola emosi yang muncul. Koping yang berfokus pada masalah merupakan upaya untuk menyelesaikan atau menghadapi situasi-situasi yang menantang, mengancam atau menekan (Safari & Saputra, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2012) bahwa sebagian besar dari 71 responden yaitu 63 siswa 89% menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah, sedangkan sebagian kecil dari responden yaitu 5 siswa 7% menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi

Penelitian yang dilakukan oleh Juniati (2017) didapatkan bahwa sebanyak 56 responden atau 77,8% menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah dan sebanyak 16 responden atau 22,2%

responden menggunakan strategi koping yang berfokus pada emosi. (Juniati, 2017). Namun pada penelitian ini peneliti tidak meneliti mengenai stressor pada santri, sehingga pada penelitian ini akan dilakukan penelitian mengenai stressor pada santri dan pada penelitian Juniati, 2017 menggunakan instrumen mengadopsi pada penelitian Rahayu, 2014, sedangkan pada penelitian ini menggunakan instrument *Perceived Stress Scale* dan *Ways of Coping*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bhattarai et al (2016) bahwa dari 50 responden 48% mengalami tingkat stress yang tinggi dan sebanyak 60% responden strategi koping yang digunakan adalah dengan bercerita dengan teman dekatnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wakil direktur pondok pesantren modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas, terdapat total 1791 santri yang merupakan gabungan dari siswa SMP, SMA dan Takhasus, untuk kelas VIII santri masih belajar secara *online*, sehingga total santri yang berada di pondok saat ini adalah 1429 santri. Santri tersebut tinggal di asrama yang disediakan dan diberikan waktu bertemu dengan orang tuanya pada waktu-waktu tertentu. Adapun peraturan yang diterapkan diantaranya yaitu wajib menggunakan bahasa arab dan inggris dalam kesehariannya, tidak diperbolehkan membawa ponsel ataupun laptop, tidak diperbolehkan keluar dari area pondok tanpa izin dan keperluan yang jelas, tidak diperbolehkan bertemu dengan lawan jenis, dan berbagai macam peraturan lainnya.

Pondok pesantren modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas ini menerapkan dua sistem kurikulum, yaitu kurikulum formal dan kurikulum mandiri yang dibuat oleh pesantren itu sendiri. Segala kegiatan dilakukan di dalam pondok. Kegiatan belajar mengajar di sekolah secara umum semua dilakukan di dalam lingkungan pondok. Kegiatan santri dimulai sejak bangun tidur pukul 04.00 WIB sholat subuh berjamaah, dilanjutkan hafalan Qur'an, pemberian kosa kata bahasa arab, kemudian sekolah formal dimulai dari pukul 07.00-12.00 WIB. Pukul 13.00-15.00 kegiatan *ta'lim*. Dilanjutkan pada pukul 18.30-19.00 WIB kegiatan hafalan Al-Qur'an, dan dilanjutkan dengan belajar malam.

Dengan kondisi santri yang jauh dari orang tua, dituntut mandiri, beban akademik di sekolah, dan kegiatan yang sangat padat serta peraturan yang diterapkan di pesantren inilah yang dapat memicu terjadinya stres pada santri. Sehingga perlu adanya strategi koping yang kuat yang dilakukan oleh santri.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas didapatkan hasil 2 santri mengalami stres ringan, 7 santri mengalami stres sedang, dan 1 santri mengalami stres berat. Stressor yang mereka alami berasal dari permasalahan dengan teman dan lingkungan pondok, sedangkan strategi yang mereka gunakan sebagian besar adalah

berusaha menyelesaikan masalah, bercerita dengan teman dan melakukan aktivitas lain.

Melihat besarnya peran pesantren dalam menunjang pendidikan di Indonesia disertai tingginya prevalensi angka stres pada remaja atau usia sekolah menengah, dan banyaknya peraturan serta padatnya kegiatan di lingkungan pesantren ini maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran stres dan strategi koping pada santri di Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat disimpulkan rumusan masalah: Bagaimana kondisi santri di Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas dilihat dari prespektif stres dan kopingnya ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran stres dan strategi koping pada santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

- b) Mengidentifikasi stressor pada santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.
- c) Mengidentifikasi tingkat stres pada santri Pondok Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.
- d) Mengidentifikasi strategi koping yang dilakukan oleh santri Pondok Pesantren Modern Zam-Zam Muhammadiyah Cilongok Banyumas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

a) Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai salah satu media pembelajaran dan referensi serta acuan rujukan bagi penelitian gambaran stres dan strategi koping.

b) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan sehingga dapat menambah wawasan keilmuan khususnya mengenai gambaran stres dan strategi koping

c) Bagi Peneliti

Sebagai media pembelajaran dan pengalaman berharga bagi peneliti dalam rangka menambah wawasan

pengetahuan serta pengembangan diri khususnya dalam bidang penelitian.

d) Bagi Santri

Dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan tentang stres dan strategi koping

2. Manfaat Praktis/Praktek

a) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres dan strategi koping.

b) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai stres dan strategi koping.

c) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmu pengetahuan serta ketrampilan didalam menganalisa permasalahan yang terjadi di masyarakat tentang stres dan strategi koping.

d) Bagi Santri

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang stress, mengidentifikasi sumber, dan akibat stress di lingkungan pesantren. Diharapkan pula para santri untuk

dapat mempraktekan cara mengendalikan stres yang efektif bagi dirinya sendiri di lingkungan pesantren.

